



# ETAPY NAUKI

- 01** Relaks
- 02** Koncentracja
- 03** Praca właściwa

Moje sposoby na relaks:

Techniki koncentracji:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....